

Inhalt

Einleitung	4
Elternbrief mit Infos zum Fitness-Führerschein	7
Brief für Sportvereine zur Kooperation mit der Schule	8
Poster: Ernährungspyramide	9
Poster: Lauftraining und Pulsmessung mit Fridolin Fitness	11
Poster: Die fünf Fitness-Bereiche und wichtige Trainingstipps	12
Poster: Fitness-Regeln für die Sporthalle	13
Kopiervorlage Hallenboden	14
Ausschneidebögen mit Sportgeräten für eigene Fitness-Übungen	15
Aufwärm- und Abschluss-Spiele ohne Material	17
Stationspass	20
Klassenliste zum Abhaken der Fitness-Führerschein-Prüfungen	21

Der bronzene Fitness-Führerschein

Leichte Ausdauerübungen (Karten 1–6)	22
Leichte Beweglichkeitsübungen (Karten 7–12)	23
Leichte Kraftübungen (Karten 13–18)	25
Leichte Schnelligkeitsübungen (Karten 19–24)	26
Leichte Koordinationsübungen (Karten 25–30)	28
Generalprobe: Bronzene Fitness-Führerschein-Prüfung	30
Bronzene Fitness-Führerschein-Prüfung	32

Der silberne Fitness-Führerschein

Mittlere Ausdauerübungen (Karten 31–36)	34
Mittlere Beweglichkeitsübungen (Karten 37–42)	35
Mittlere Kraftübungen (Karten 43–48)	37
Mittlere Schnelligkeitsübungen (Karten 49–54)	38
Mittlere Koordinationsübungen (Karten 55–60)	40
Generalprobe: Silberne Fitness-Führerschein-Prüfung	42
Silberne Fitness-Führerschein-Prüfung	44

Der goldene Fitness-Führerschein

Schwere Ausdauerübungen (Karten 61–66)	46
Schwere Beweglichkeitsübungen (Karten 67–72)	47
Schwere Kraftübungen (Karten 73–78)	49
Schwere Schnelligkeitsübungen (Karten 79–84)	50
Schwere Koordinationsübungen (Karten 85–90)	52
Generalprobe: Goldene Fitness-Führerschein-Prüfung	54
Goldene Fitness-Führerschein-Prüfung	56

Urkunde	58
----------------------	----

Zusatzmaterial für fächerübergreifenden Unterricht

Fitness-Karten für Schüler-Illustrationen	59
---	----